manual do proprietário

Esteira Q-13

QUEENS FITNESS & HEALTH

www.queens.com.br
sac@queens.com.br
Av. Cidade Jardim, 886 - Jardins - São Paulo - SP - (11) 3034.0606

QUEENS FITNESS & HEALTH

www.queens.com.br
sac@queens.com.br
Av. Cidade Jardim, 886 - Jardins - São Paulo - SP - (11) 3034.0606

CENTRAL DE ASS. TÉCNICA PRÓPRIA - (11) 4617.5490
astec@queens.com.br

ÍNDICE

especialmente para distensão e relaxamento dos músculos das pernas para manter a flexibilidade dos músculos e evitar que os músculos se endureçam por um longo tempo.

6 A fim de proteger o sistema digestivo, faça o treinamento até uma hora após as refeições. Alimente-se até meia hora depois do exercício. Ao fazer o exercício, tomar o menos possível de água, e abstenha-se de beber muita água a fim de não sobrecarregar o coração e os rins.

b) Tensão de energia insuficiente, verifique se o medidor exibe normalmente (CC12V).

2 O exercício de inclinação não é bem sucedido: o medidor eletrônico exibe mau funcionamento E4 para exercício de inclinação mau sucedido.
a) Reinicie o exercício.
b) Troque o motor de inclinação
c) Troque o controlador.

3 Falha do transdutor: o medidor eletrônico exibe localização de problema E6 para falha no transdutor
a) Verifique e o cabo do transdutor controlador está conectado à força.
b) Troque o transdutor.

4 Falha do controlador: o medidor eletrônico exibe localização de problemas E8 para falha no controlador
a) Reinicie novamente
b) Troque o controlador.

Nota importante do exercício

1 Aquecimento: Toda vez que for operar a máquina o usuário deve fazer exercícios de aquecimento durante 5 a 20 minutos, incluindo exercício de aquecimento (tais como marcação de tempo, esteira, máquina de remar, máquina de musculação) e estiramento (treinar esticar e estender a posição dos músculos e curvas de articulação) para evitar se ferir durante a operação.

2 Respiração: Não reter a respiração ao fazer o exercício. Geralmente respirar pelo nariz ao se preparar e reverter a ação, respirar pela boca com toda força para energizar. A respiração deve acompanhar as ações. Se a respiração estiver ofegante, interromper o exercício.

3 Freqüência: A mesma posição de exercitar os músculos deve descansar por 48 horas; significa que a reciclagem da mesma parte dos músculos deve ser feita com o intervalo de um dia.

4 Peso: Decida o treinamento de levantamento de peso pela situação de energia individual, e depois vá gradualmente aumentando o exercício de peso. É comum sentir dores musculares no primeiro treinamento. À medida que seguir a freqüência acima, a dor irá desaparecer.

5 Relaxamento: Após o treinamento faça cinco minutos de exercício inverso,

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

1 Ao usar a máquina para fazer exercícios, não deixe crianças se aproximarem da máquina, os menores devem estar acompanhados da proteção de um adulto para evitar que sejam feridos ao usar a máquina.

2 A energia da máquina deve estar aterrada. Após exercitar e parar de usar a máquina, desligue a energia.

3 Para evitar problemas desnecessários, não abra a tampa frontal da esteira ergométrica e o controlador elétrico da máquina ajustada, exceto se isso for feito por pessoal profissional.

4 Para sua segurança e tempo de vida da esteira ergométrica, é proibido que pessoas muito pesadas usem a esteira ergométrica ou que ela seja usada por duas pessoas ao mesmo tempo.

5 Para fins da sua segurança, não entre na esteira ergométrica a partir da parte traseira durante a operação da esteira.

6 Não toque na manta de corrida durante a operação da esteira ergométrica e não corra com os pés descalços.

7 Pacientes com pressão alta ou doenças cardíacas não devem usar a esteira ergométrica sozinhos.

AVISO - Para a saúde e segurança sua e da sua família, antes de fazer o exercício normal, ler as instruções a seguir e os avisos para desfrutar melhor do esporte. (É proibido ajustar o controlador da máquina exceto se isso for feito por pessoal profissional).

PRINCIPAIS PARÂMETROS TÉCNICOS

1 Tensão de Entrada de Energia: CA220V±10% (50Hz)
2 Temperatura ambiente: 5 a 40
3 Índice de corrente: 15A
4 Força do motor: 5.0 HP
5 Faixa de Ajuste de Velocidade: 1.0-20 (km/h)
6 Faixa de ajuste de Inclinação: 0-24%
7 Visor para Faixa de Tempo: 0.00-99.59 (minutos: segundos)
8 Visor para Faixa de Distância: 0.00-99.9 (km)
9 Visor para Faixa de Batimento Cardíaco: 40-199 (hora/minuto)
10 Visor para Faixa de Caloria: 0~1000 (Calorias)

RECURSOS

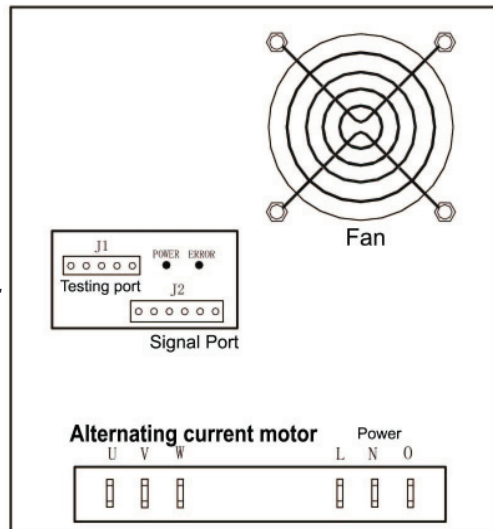
1 Medidor Eletrônico com delicadeza e elegância;
2 7 funções de seleção do velocidade e 7 funções de seleção de inclinação;
3 Painel de instrumentos com função de entrada e saída de áudio de CD, MP3 ;
4 Sistema Hi-Fi som estéreo de alta potência e fidelidade;
5 Seis funções de janelas de LED complexas / visor único e uma grande tela do visor e texto explicativo de giro;
7 Dez programas de corrida de intervalo, subida, corrida de montanha, perda de peso e dois programas de configuração artificial;
8 Grandes alças PU de segurança;
9 Confortáveis novas alças sensitivas de batimento cardíaco;
10 Função de proteção de sobre corrente e curto circuito;
11 Função de registro de parada suave e distância total;
12 Manta de corrida utilizável e adorno lateral de liga de alumínio à prova de derrapagem;
13 Manta de corrida Deluxe super larga, ampla e longa;
14 Projeto de piso apressado amplo e longo de estágio de corrida, com função à prova de estremecimento;
15 Dispositivo multicamada de absorção de choque;
16 Área efetiva utilizável: 180X65 cm;
17 Área total: 250X105X170 cm;
18 Peso líquido: 222 KG Peso bruto: 262KG;

Cuidados

1 Não oponha resistência ao transdutor.
2 Não conecte a porta de saída U.V.W do transdutor a corrente alternada, caso contrário irá danif car o transdutor.
3 Ficará mais difícil eliminar o calor da esteira ergométrica eletrônica em áreas com mais de 100 metros acima do nível do mar, favor reduzir para utilizar.
4 Use a esteira ergométrica eletrônica em um circuito de energia independente, não use o mesmo circuito com máquina de solda elétrica, caso contrário, irá danificar a máquina da esteira ergométrica eletrônica.
5 Antes de iniciar, fixar a tampa depois de verificar para evitar choque elétrico.
6 Manutenção e inspeção periódica de itens do transdutor da esteira ergométrica elétrica: (período de 60 dias)
7 Certifique-se de que a fonte de alimentação esteja de acordo com a energia da máquina (Preste atenção se a linha de energia e a linha do motor estão danificadas).
8 Verifique se a porta do cabo e as linhas de conexão estão se tornando flexíveis. (se o cabo de força, o cabo do sinal e o cabo da porta estão quebrados).
9 Verifique se existe poeira na máquina. Limpe sempre os resíduos de ferro e o líquido corrosivo.
10 Verifique se a temperatura é de 5 a 40 e se o ambiente da instalação tem boa ventilação.
11 Mantenha a umidade abaixo de 90%. (Não permite que se formem goteiras)
12 Use a máquina sem sons estranhos ou sacudidas. (Aperte os parafusos de cada peça)

Métodos de localização de problemas para esteira ergométrica eletrônica transdutora: (sugerimos a operação por um eletricista profissional)

1 Falha de comunicação: o medidor eletrônico exibe mau funcionamento E1 para falha e comunicação.
a) Verifique se o cabo está bem conectado e verifique também se o material está bom com um multímetro, como por exemplo se o material do cabo está quebrado.

DIAGRAMA DE

Reparo e manutenção

1 Cada parte da máquina de alternância é de 220V em corrente alternada; desligue a energia antes de reparo, manutenção e serviço.
2 Depois de desligar a energia, é proibido tocar no circuito e nos componentes internos até que a luz de carga do transdutor esteja desligada.
3 Não verifique cada parte e o sinal na placa de circuito enquanto estiver utilizando.
4 Não faça nenhuma alteração na linha ou circuito eletrônico das peças da esteira ergométrica, existe o risco de choque.
5 Cada parte interna da esteira ergométrica deve ser corretamente aterrada.
6 Não use a esteira ergométrica eletrônica em atmosfera de gás explosivo, porque existe o risco de explosão.

AVISO- Para fins de duração da esteira ergométrica, fixar a velocidade em 3 KM caso ela esteja trabalhando sob carga vazia por um longo tempo.

ATENÇÃO - Pode ser necessário levantar coisas pesadas acima de (100 lbs ou 45.5 kg) em algum processo de instalação, é fácil e seguro com a ajuda de mais alguém.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE O PRODUTO

para reduzir o risco de queimadura, incêndio, choque elétrico ou ferimento, leia as notas importantes e as informações de operação abaixo antes de usar a esteira ergométrica.

1 É importante informar todas as precauções e notas importantes para todos os usuários do proprietário da máquina.
2 Use a máquina de acordo com o manual de instruções.
3 Coloque a máquina no chão horizontalmente, com 6 pés (2 m) de espaço na parte traseira e ela não pode ser colocada em um local que bloqueie a passagem de ar e afim de evitar danificar o carpete ou o piso, é possível colocar outro carpete embaixo da máquina.
4 Certifique-se de que existem tomadas próximas da posição e direção da máquina.
5 Ela deve ser colocada em ambiente fechado e evitar umidade e poeira. Não coloque a máquina na garagem, pátio ou próxima de água.
6 Não é permitido operar a esteira ergométrica se estiver utilizando produtos pulverizados ou fazendo oxigênio terapia.
7 Crianças abaixo de 12 anos e animais de estimação devem ficar afastados da máquina.
8 Não é permitido utilizar a esteira ergométrica por mais de uma pessoa ao mesmo tempo.
9 Favor vestir sapatos esportivos e roupas esportivas adequadas enquanto utilizar a esteira ergométrica, e não usar roupas largas para evitar que sejam agarradas pela máquina. Não fique com os pés descalços nem use sapatos ou sandálias ao utilizar a máquina.
10 O cabo de força da máquina deve ser colocado diretamente na tomada em um circuito aterrado, o circuito não deve conter outros dispositivos. Substitua ou compre o cabo de força de representantes autorizados caso o cabo de força fique danificado.

MÉTODOS DE INSTALAÇÃO

Diagrama de Partes Instaladas

Nº.	Componentes	Quant.	Obs.
1	Eletrônicos e alças	1	Contêm cabos
2	Tubo transversal superior	1	-
3	Estrutura Vertical	2	-
4	Manta de corrida	1	Contém cabos

Passos da Instalação

Antes do embarque, as diferentes partes da esteira ergométrica foram rigorosamente verificadas e eliminados os defeitos; a esteira ergométrica pode ser usada de acordo com os seguintes passos para instalar corretamente depois de abrir a caixa.

Métodos gerais de localização de problemas

Mau funcionamento	Possíveis Motivos	Métodos de Resolução
A esteira está ligada, gira, mas nada é exibido.	1 A tomada não está bem conectada com a energia. 2 A tomada do medidor eletrônico não está bem conectada. 3 Explosão.	1 Ligue novamente a tomada. 2 Conecte novamente a tomada. 3 Desligue a energia e troque o fusível.
Todas as telas estão piscando.	Ligue a chave de segurança	Gira à direita para Iniciar
Pára de correr automaticamente, exibe E1	Acidente inesperado de auto-proteção do sistema	1 Pressione a tecla Parar para reiniciar. 2 Desligue a energia e reinicie após 5 minutos.
O visor trabalha bem; a manta de corrida não opera bem, com ruído.	A tensão de entrada é muito baixa.	Use-a quanto a tensão de entrada alcançar o nível de exigência.
Ela trabalha bem sob carga vazia, mas aparece pausa durante a corrida.	Verifique se a manta de corrida está muito solta.	Ajustar o grau de f rmeza em termos do método certo
O visor não trabalha bem, ou as teclas estão inválidas.	O medidor eletrônica é afetado para trabalhar sob condições anormais por fatores externos.	Desligue a energia e a chave, e ligue-as após cinco minutos.

11 É proibido tocar na manta de corrida e nas rodas de corrida quando em operação.

Atenção adicional

1 Pacientes cardíacos não devem utilizar a esteira ergométrica elétrica desacompanhados.
2 Decida sobre a velocidade de corrida de acordo com as suas condições físicas; Pacientes não devem utilize-la ou utilizá-la conforme a orientação médica.
3 O sensor de batimento cardíaco não pertence a um equipamento médico e o resultado da medição é apenas para referência.

Reparo e manutenção

1 Espalhe o Lubrificante na placa de corrida com silicone, para reduzir o atrito reciprocamente entre a manta e a placa, pois a alta temperatura pode danificá-las. (Nota: Não é aconselhável que as crianças brinquem com o produto porque podem ingeri-lo inadvertidamente),
2 Limpe regularmente as partes da esteira ergométrica com um pano de limpeza seco e limpo. Remova a poeira para manter as partes trabalhando normalmente.
3 Verifique periodicamente os parafusos e as roscas de cabeça da esteira ergométrica. Caso algum se soltar, favor travar e apertá-lo imediatamente com a ferramenta.
4 Limpe periodicamente o sistema de controle eletrônico e a poeira acumulada ao redor do motor e assegure-se de que a esteira ergométrica trabalha normalmente.
5 Limpe periodicamente a sujeira dentro da correia do motor para reduzir a fricção.
6 Faça o procedimento de lubrificação a cada 5 horas de uso.

1 Remova a embalagem e retire a esteira ergométrica e coloque o cabo sob a estrutura sobre o adorno lateral de alumínio na parte superior da trave, fixe a estrutura esquerda e direita na estrutura inferior com parafusos sextavados 8 M10*25 de cabeça redonda e pressione a tampa decorada.

2 Fixe o tubo na estrutura vertical esquerda e direita com parafusos sextavados de 4 M8*20 (almofadados).

3 Instale o medidor eletrônico, conecte o cabo interno de fixação no cabo do medidor eletrônico e aperte para fixar o medidor eletrônico na estrutura vertical direita esquerda com os parafusos sextavados de cabeça de coluna 4 M10*25 (almofadados) e parafusos sextavados de cabeça de panela 2 M10*25 (almofadados), e pressione as 2 tampas decoradas.

4 Depois da instalação, verifique cuidadosamente se cada componente da máquina precisa ser apertado. Inicie a máquina em baixa velocidade, verifique se cada parte da manta de corrida desliza flexivelmente, se o grau de aperto da manta de corrida é adequado (nenhum desvio e nenhuma sacudida na manta de corrida).

5 Depois de verificar,é possível usar a esteira ergométrica tão logo coloque a máquina no local apropriado.

3 Ao utilizar a esteira ergométrica, mantenha os quarto carpetes para pés e as duas rodas traseiras da esteira ergométrica estavelmente no piso. Se o piso não for macio, use carpete ou placa de borracha para forrá-lo.
4 No dia a dia, mantenha a casa limpa e em ordem para reduzir a poeira interna porque a poeira irá se aderir nos componentes eletrônicos afetando a sensibilidade.

Atenção antes e durante o Exercício

1 Vista roupas e sapatos esportes apropriados quando for correr. É proibido correr na esteira ergométrica com pés descalços.
2 Não é permitido que duas pessoas se exercitem ao mesmo tempo. Sugerimos aos consumidores que pesam mais de 200 kg que não usem esta máquina.
3 Prepare uma toalha para secar o suor a fim de evitar danificar as partes eletrônicas dentro da esteira ergométrica causado por gotas de suor na esteira ergométrica e que podem escorrer para dentro da máquina.
4 O aprendiz deve colocar um pé na manta de corrida e tentar ficar em pé diversas vezes na lateral. Faça o exercício na máquina depois de seguir a velocidade da máquina.
5 Essa esteira ergométrica fornece energia suficiente para também iniciar do princípio. A fim de prolongar a vida útil da esteira ergométrica, entretanto, sugerimos que você primeiro fique em pé apoiando-se nas laterais. Aguarde até que a esteira ergométrica trabalhe normalmente e depois faça o exercício.
6 É proibido ficar em pé na esteira ergométrica a partir da extremidade traseira para evitar cair.!!!!
7 Agarre as alças com ainda mais força para correr no meio da manta de corrida para evitar se mover nas laterais.
8 Ao voltar para o estado normal, sugerimos que você mantenha as mãos for a das alças e balance seus braços naturalmente, o que dará um melhor efeito ao exercício.
9 Pressione a tecla de parada ao descer da manta de corrida. Desça quando a manta de corrida estiver completamente parada.
10 Mantenha as crianças longe da esteira ergométrica quando em funcionamento para evitar que elas fiquem com as mãos ou as roupas presas na manta de corrida e cause ferimento nas crianças.

PROTEÇÃO DE SEGURANÇA DA ESTEIRA ERGOMÉTRICA

Em qualquer situação de emergência a esteira ergométrica irá parar de correr tão logo a chave de segurança seja pressionada.

Lubrificar a manta de corrida e o quadro

A máquina foi lubrificada com silicone especial para esteira ergométrica. De acordo com a diferença de freqüência de uso. Entre em contato com o nosso departamento de atendimento ao consumidor para comprar o silicone lubrificante especial para o quadro de corrida. É possível usar silicone lubrificante de quadro de corrida se a manta de corrida funcionar apressadamente, mas sugerimos que use o óleo lubrificante a cada cinco horas limpando com pano seco antes da aplicação.

Fonte de energia

1. O cabo de alimentação de energia não deve ser usado para outros equipamentos elétricos no mesmo circuito que a esteira ergométrica. E a corrente fornecida para a esteira ergométrica deve exceder de 15 A.
2. A tensão nominal deve estar na faixa de 220V±10%. A tensão acima dessa faixa pode levar a um funcionamento anormal da esteira ergométrica.
3. Sempre retire a tomada da fonte de energia após o uso.
4. No inverto, mantenha a umidade interna de alguma forma a fim de evitar a forte eletricidade estática.

***ATENÇÃO* - Substitua ou adquira o cabo de energia de representantes autorizados caso o cabo de energia tenha sido danificado.**

Ambiente para Colocação

1. É melhor colocar a esteira ergométrica em ambiente interno para evitar umidade. Não é permitido borrifar água na esteira ergométrica e também não é permitido colocar outros objetos sobre a esteira ergométrica.
2. Durante a operação da esteira ergométrica, o motor produzirá uma pequena faísca e, portanto, ela deve ser colocada em local bem ventilado e ficar isolada de substâncias explosivas.

VISOR DO MEDIDOR ELETRÔNICO E OPERAÇÃO FUNCIONAL

Diagramas do medidor eletrônico

Instruções para tela e tecla

Para o visor de tela, seis pequenos visores de tela e uma grande tela de treliça:

1. Tela de batimento cardíaco: ela exibirá os batimentos cardíacos quando suas mãos segurarem a alça de controle cardíaco por 5 segundos;
2. Tela de inclinação: exibe a faixa superior ao utilizar a máquina;
3. Tela de calorias: exibe a quantidade de consumo de calorias;
4. Tela de distância: exibe a distância total;
5. Tela de velocidade: exibe a velocidade de corrida da esteira ergométrica;
6. Tela de Tempo/Programa: exibe o tempo de corrida (minuto, segundo); antes de iniciar, exibe o programa de exercícios escolhido;
7. Tela de treliça: exibe informações e projeto do programa;

Tecla de controle funcional do medidor eletrônico

1. Iniciar/Pausa: pressionando essa tecla faz com que a esteira ergométrica comece a funcionar e todos os valores começam a ser contados; é possível pausar a máquina de corrida, caso queira continuar pressione-a novamente;
2. Parar: no modelo de corrida, é possível parar a máquina de corrida pressionando essa tecla;
3. Programa+/Programa-: é possível selecionar o modo no modo de espera: P0 (a pré-condição do modo de seleção manual); Programa Interno P1-P10; Programa Definido pelo usuário U1, U2;
4. Selecionar: selecione P0 no modo de espera e pressione a tecla Selecionar para computar para o modo manual no qual é possível ajustar a hora, a distância e as calorias;
5. Inserir: confirmar os dados de configuração no modo padrão;
6. Inclinar△/Inclinar▽ajusta o segmento de inclinação 0-24%.
7. Velocidade△/Velocidade▽: ajusta a velocidade da esteira 1-20 Km;
8. Tela de inclinação rápida: 0%; 4%; 8%; 12%; 16%; 20%; 24%;
9. Tecla de velocidade rápida: 3Km/H; 6Km/H; 9Km/H; 12Km/H; 14Km/H; 16Km/; 18Km/H;
10. Tecla liga-desliga a auto-trava de segurança de emergência, pressionando essa tecla a corrida é interrompida.

Instruções para uso operacional

1. Ligue a energia, o número da versão (2007.V1.0) será exibido na tela de tempo e distância, gire a tecla liga/desliga de emergência para a direita para iniciar, a janela de treliça exibirá “Selecione programa ou pressione Iniciar para começar” diretamente. (Se não escolheu o programa, mas pressionou Iniciar para iniciar a máquina : o valor padrão do sistema é o modo manual).
2. É possível selecionar o Modo Manual e o programa Interno P1-P10 e o programa Def nido pelo Usuário U1, U2 através da tecla Programa. Se for selecionado o programa Interno, a esteira ergométrica irá funcionar automaticamente em termos da conf guração do programa. (Favor consultar anexo 1).

Método de ajuste da manta de corrida

Os parafusos de ajuste de tensão na caixa de ajuste direita, esquerda e traseira são usados para ajustar o grau de firmeza e desvio da manta de corrida e eles constituem a parte central do ajuste da esteira ergométrica.

1. Método de ajuste. (Nota: Gire no sentido horário para apertar, gire no sentido anti-horário para afrouxar. A situação de apertar e afrouxar destina-se a expressar tanto o sentido horário como o anti-horário conforme mostrado abaixo). Depois de um tempo de uso especificado, a manta de corrida da esteira ergométrica irá se estender um pouco. Poderá ocorrer uma derrapagem ao correr o que sugere que a manta de corrida está muito frouxa. Então é necessário apertar os parafusos de ajuste de tensão na caixa de ajuste traseira. Aperte os parafusos de ajuste de tensão em ambos os lados com um giro padrão de um quarto até que não ocorra mais nenhuma derrapagem.
2. Se a manta de corrida se mover para um lado durante o exercício de corrida, primeiro verif que se isso é causado pelo corredor. Se esse for o caso, ajuste imediatamente e mantenha a intensidade das mãos e dos pés em equilíbrio. Certifique-se de que o corredor corre no meio da manta de corrida.
3. Se a manta de corrida ainda se move para um lado depois do ajuste do item dois, desça da esteira de uma vez e ajuste os parafusos de ajuste de tensão na caixa de ajusta esquerda, direita e traseira. Com o giro padrão de um quarto, aperte o parafuso esquerdo se a manta de corrida se mover para o lado esquerdo e aperte o parafuso direito se a manta de corrida se mover para o lado direito. Até que a manta de corrida esteja no meio (o espaço entre a manta de corrida e o adorno esquerdo e o direito é igual).

Função da tecla de segurança

Em qualquer situação pressione tecla liga/desliga auto-trava de segurança de emergência para parar a máquina. Gire-a para a direita para Iniciar, para poder reiniciar a máquina.

Comentários adicionais

1 Quando o tempo acumulado de operação exceder 99 minutos e 59 segundos o sistema irá parar automaticamente. A esteira ergométrica pode ser reiniciada depois de parada, mas o tempo será calculado a partir do zero.
2 O batimento cardíaco serve apenas como referência, não pode ser utilizado como prescrição médica. Ao testar, ambas as mãos devem agarrar o sensor. Todo o processo leva cerca de alguns segundos.
3 Observações de palavras chaves: limpar o sistema, todos os valores do início ao f m exibem o modo manual.

PROTEÇÃO DE USO E SEGURANÇA DA ESTEIRA ERGOMÉTRICA

Ajuste da esteira ergométrica

1 Depois da instalação, gire a chave de segurança para a direita para Iniciar
2 Antes de acessar a fonte de energia, favor verif car se a tensão da rede de alimentação é apropriada e se o cabo à terra está bem aterrado. Empurre com a mão a manta de corrida, verif que se ela gira suavemente e sem ruído estranho.
3 Conecte a tomada elétrica; ligue a energia, todas as janelas do medidor eletrônico exibirão o valor inicial enquanto a manta de corrida permanece parada.
4 Pressione a tecla Iniciar, gire a esteira ergométrica na velocidade baixa com 1 Km/H e verif que se a esteira ergométrica e o medidor eletrônico operam normalmente.
5 Pressione a tecla Velocidade△/Velocidade▽ para verif car se o ajuste trabalha bem.
6 Pressione a tecla Parar para parar a esteira ergométrica. Desligue a energia e remova a tomada elétrica.

3 Pressione Iniciar/Pausa, a janela de treliça irá exibir 3 - 2 - 1, e o motor começa a trabalhar (algumas vezes demora alguns segundos).
4 No modo de corrida, a tecla Velocidade△ / Velocidade▽ pode ajustar a velocidade de corrida da esteira ergométrica (1-20 KM/H), ou pressiona a tecla de velocidade rápida diretamente 3Km/H, 6Km/H, 9Km/H, 12Km/H, 14Km/H, 16Km/H, 18Km/H até a velocidade necessária.
5 Tecla Inclinar△/ Inclinar▽ pode ajustar a inclinação (0%-24%) da máquina, ou pressione a tecla inclinação rápida diretamente 0%, 4%, 8%, 12%, 16%, 20%, 24% até a inclinação necessária.
6 No modo de corrida, pressione a tecla Parar para poder parar a máquina.
7 No modo de corrida, pressione a tecla liga/desliga de auto-trava de segurança de emergência para poder parar a máquina. “A tecla de proteção de segurança” será sempre exibida na janela de treliça, gire a tecla de comutação para a direita se necessário para reiniciar a máquina.
8 Tela do LED para comutar Chinês para Inglês: pressione Velocidade△/Velocidade ▽ de uma só vez e depois pressione a chave de segurança e não desaperte a tecla Velocidade△/ Velocidade▽, gire a chave de segurança para a direita para Iniciar, e a tela de distância exibirá 0000 ou 1111,
10 Pressione Inclinar△/ Inclinar▽ para comutar (0000 exibe Inglês, 1111 exige Chinês) e pressione Inserir depois de concluir a seleção e será exibido Inglês ou Chinês na tela do LED.

INSTRUÇÕES PARA A FUNÇÃO

Modo manual

1 Existem três funções de contagem regressiva no modo manual: Contagem Regressiva de Tempo, Contagem Regressiva de Distância e Contagem Regressiva de Calorias.
2 Pressione a tecla Selecionar para ajustar a contagem regressiva de tempo no modo manual: pressione a tecla Velocidade△/ Velocidade ▽ para ajustar os dados correspondentes. Depois pressione Inserir para a modulação de peso e pressione a tecla Velocidade△/Velocidade ▽ para ajustar os dados correspondentes. Pressione Inserir novamente e inicie a máquina em termos de informações. (Esse é o modo de contagem regressiva de tempo)
3 Pressione a tecla de seleção duas vezes continuamente para ajuste da contagem regressiva de distância no modo manual: pressione a tecla Velocidade△ /Velocidade▽ para ajustar os dados correspondentes. Depois, pressione Enter para a modulação de peso e pressione a tecla Velocidade△ /Velocidade ▽ para ajustar os dados correspondentes. Pressione Enter novamente para iniciar a máquina em termos de informação. (Esse é o modo de contagem regressiva de distância)
4 Pressione a tecla selecionar três vezes continuamente para ajustar a contagem regressiva de calorias no modo manual: pressione a tecla Velocidade△ /Velocidade ▽ para ajustar os dados correspondentes. Depois pressione Enter para a modulação de peso, e pressione a tecla Velocidade△/△ Velocidade ▽ para ajustar os dados correspondentes. Pressione Enter novamente para iniciar a máquina em termos de informação. (Esse é o modo de contagem regressiva de calorias)

Modo de programa

Pressione a tecla Programa para selecionar o Programa P1-010 Interno no modo de espera. Ao selecionar o Programa Interno de P1-P10, pressione a tecla Selecionar para ajustar a velocidade mais alta, e a informação correspondente irá aparecer na tela de treliça, depois pressione a tecla Velocidade△ /Velocidade▽ para ajustar os dados correspondentes. Depois pressione Enter para a modulação do tempo do exercício, e pressione a tecla Velocidade △/Velocidade ▽para ajustar os dados correspondentes. Continue pressionando Enter para a modulação de peso, e pressione a tecla Velocidade △/Velocidade ▽para ajustar os dados correspondentes. Pressione Enter novamente e inicie a máquina em termos de informação.

Modo definido pelo usuário

Pressione a tecla Programa △/Programa▽ para selecionar o Programa Def nido pelo usuário U1, U2 no modo de espera. Depois selecione Personalizar Programa U1, U2, pressione a tecla Selecionar para editar a interface, e pressione Velocidade△/Velocidade▽, tecla direta de Inclinação ou Velocidade, tecla direta de Inclinação para editar os dados do primeiro segmento (o programa padrão pode ser dividido em 20 segmentos, tempo de exercício de cada segmento = tempo de ajuste/20). Pressione a tecla Enter para editar o próximo dado do segmento, idem como acima. Depois de editar os 20 segmentos, pressione Enter para a modulação do tempo de exercício, e pressione a tecla Velocidade △/Velocidade▽para ajustar os dados correspondentes. Continue pressionando Enter para a modulação do peso e pressione a tecla Velocidade△/Velocidade▽ para ajustar os dados correspondentes. Pressione Enter novamente para iniciar a máquina em termos de informação.

Faixa de valor da tela do tubo digital do sistema (quatro janelas pequenas).

	Valor Inicial	*Faixa de Ajuste*	*Faixa Exibida*
Tempo (minuto/segundo)	00:00	10:00-99:00	0:00-99:59
Velocidade (Km/h)	1.0	1.0-18.0	1.018.0
Distância (Km)	0.00	0.599.9	0.0099.9
Calorias		10-1000	0-1000
Inclinação (segmento)	0	0-24	0-24
Batimento Cardíaco (vezes/minuto)	-	-	40199
Peso (Kg)	-	50-125	50-125